

Åbenhed og tillid

"Det var virkelig rart at være sammen med andre fædre. Det at møde de andre, og blive mere bevidst om, hvad vi har til fælles, er enormt givende.

Samtidig blev jeg inspireret af den åbenhed og tillid, der var mellem os mænd. Sådan har jeg aldrig talt med mine venner. Og jeg har virkelig fået øje på, hvad der sker, når følelserne løber af med mig."

Tidligere deltager

I Fædre Universet kan du tale om alt mellem himmel og jord, der har med det at være far at gøre

Gruppen består af fædre med tilknytning til Småbørnshuset.

Vi er en
del af



Tilmelding

Asger Johannes Steenholdt
Psykokterapeut mpf
T: 29240485
M: asgst@helsingor.dk

Dato & Tidspunkt

Mandage i ulige uger kl 19 – 21
Deltagerne mødes og gør lokalet klar
og laver the, kaffe og vand fra kl 18.30

Gruppen optager løbende nye
medlemmer efter aftale med Asger.

Adresse

Småbørnshuset, Annekset
Esrumvej 190 (overfor Rema)
3000 Helsingør



FÆDRE UNIVERSET

Gruppen for fædre med småbørn

I gruppen for fædre til små børn taler vi om, hvordan du kan være den far, du gerne vil være. Vi tager afsæt i dine egne erfaringer og oplevelser som far og mand, og bliver i fællesskab klogere på livet som forælder og partner.

Gruppen ledes af Asger Johannes Steenholdt, der selv er far til 4 og uddannet psykoterapeut.



Hvordan vil du gerne være far?

Hvad vil det sige at være en "god far"?
Hvad har du lært om at være far fra din opvækst? Hvad var godt? Og hvad var ikke?
Er der noget, du vil gøre anderledes?

Hvad har dine børn brug for fra dig?
Hvordan hænger det at være far sammen med det at være partner eller ex-partner?

Der findes ikke et standard svar på alle disse spørgsmål.

At være far er noget, man lærer hen ad vejen, og det forandrer sig hele tiden.
I Fædre Universet kan du udvikle din måde at være far på.

Fædre Universet

Gruppen mødes mandage i ulige uger (undtagen ferier).

I Fædre Universet vil du møde ca. 5-8 andre fædre i livssituationer, der minder om din. Alle har små børn, og er tilknyttet Småbørnshuset.

I Fædre Universet taler vi åbent om, hvad der kan udfordre os. At lytte til andre fædre, kan inspirere os til at gå nye veje, og blive klogere på balancen mellem at prioritere sine egne behov og sin families behov.

Det eneste, vi beder dig om, er at være klar til at fortælle og arbejde med de glæder og udfordringer, du har som far og partner eller ex-partner – og til at lytte med et åbent sind.

I Fædre Universet har vi alle tavshedspligt, og gruppelederen sørger for, at alle oplever, at der er trygt og godt at være i fællesskabet.

Har du lyst til at være med eller høre mere om Fædre Universet, skal du kontakte Asger på mobil: 29240485 eller mail: asgst@helsingor.dk